德光中學113年12月葷食菜單　　大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
5F	12/2	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	日式壽喜燒/炒	麻婆豆腐/燒	炒青菜	鹽菜雞湯	1.5	6.1	2.8	2.9	99	33.3	28.5	805
			白米	翅小腿.蜜汁醬	肉片.金針菇.洋蔥	豆腐	青菜100	雞肉.鹹菜								
	12/3	二	芝麻飯	宮保雞丁/炒	玉米肉末/炒	黃豆芽拌寬粉/拌	炒青菜	高麗豆腐湯	1.5	6.9	2.6	2.8	111	33.5	27	841.5
			白米.黑芝麻	雞肉.乾辣椒	玉米粒.絞肉	寬粉.黃豆芽.大白菜	青菜100	高麗菜.豆腐								
	12/4	三	麥片飯	五香豬排/滷	木耳鮮蔬雞片/炒	蔥爆豆干/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.8	6	2.8	2.8	99	33.4	28	801
			白米.麥片	里肌豬排	雞肉.高麗菜.木耳	豆干.洋蔥	青菜100	白蘿蔔.乾香菇								
	12/5	四	豆菜麵	彩椒鹹酥雞/炸	小瓜肉片/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	薑絲冬瓜湯	1.8	6.5	2.5	3.2	106.5	32.3	28.5	831.5
			麵條.豆芽菜	雞肉.彩椒	肉片.小黃瓜	小饅頭	青菜100	冬瓜.薑絲								
	12/6	五	南瓜飯	白帶魚柳燴白菜/燴	三杯米血馬鈴薯/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	百香果愛玉	1.6	6.9	2.5	2.8	111.5	32.9	26.5	836.5
	蔬食日		白米.南瓜	白帶魚柳.大白菜	米血.馬鈴薯	菜脯.雞蛋	青菜100	愛玉凍.百香果汁								
2F+行政	12/9	一	白米飯	蜜汁唐揚雞/燒	打拋肉/炒	什錦火鍋/煮	炒青菜	筍片排骨湯	1.7	6.2	2.8	3	101.5	33.7	29	821.5
			白米	雞肉	絞肉.豆干.洋蔥	凍豆腐.紅蘿蔔.杏鮑菇.海帶結	青菜100	筍片.排骨								
	12/10	二	海苔香鬆飯	紅燒豬排/燒	泡菜雞丁/炒	玉米海芽炒蛋/炒	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.5	6.4	2.6	2.8	103.5	32.5	27	806.5
			白米.海苔香鬆	里肌豬排	雞肉.高麗菜	玉米粒.海帶芽.雞蛋	青菜100	蕃茄罐頭.蔬菜								
	12/11	三	大滷麵	菲力雞排/炸	客家小炒/炒	麻油豆芽米血/炒	炒青菜	滷麵料	1.6	6.7	2.8	3.2	108.5	34.6	30	863
			麵條	生鮮雞排	肉絲.豆干.乾魷魚	豆芽菜.米血.麻油	青菜100	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.雞蛋								
	12/12	四	糙米飯	高昇排骨/炒	醬燒雞柳/燒	大白菜麵筋/燒	炒青菜	味噌豆腐湯	1.7	6.5	2.8	3	106	34.3	29	842.5
			白米.糙米	排骨.馬鈴薯	雞柳.蔬菜	大白菜.麵筋	青菜100	豆腐.味噌								
	12/13	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	鐵板豆腐/燒	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.3	2.7	2.8	102	33	27.5	807
	蔬食日		白米	鮮魚片.樹仔醬	豆腐.紅蘿蔔.黑胡椒	洋蔥.雞蛋	青菜100	粉圓.冬瓜糖磚								
3F	12/16	一	燕麥飯	麻油雞麵線/燒	洋蔥肉絲/炒	南瓜百頁/燴	炒青菜	薑絲冬瓜湯	1.5	6.7	2.7	3	108	33.8	28.5	844
			白米.燕麥	雞肉.麵線.麻油	洋蔥.肉絲	南瓜.百頁豆腐	青菜100	冬瓜.薑絲								
	12/17	二	白米飯	照燒豬排/燒	馬鈴薯雞丁/燒	關東煮/煮	炒青菜	筍絲香菇湯	1.5	6.4	2.7	2.9	103.5	33.2	28	818.5
			白米	里肌豬排.照燒醬	雞肉.馬鈴薯	白蘿蔔.豆腐.小黑輪	青菜100	筍絲.乾香菇								
	12/18	三	豆菜麵	香酥雞柳+馬蹄條/炸	酸白菜肉片/燒	奶皇包/蒸	炒青菜	豆薯三絲湯	1.7	7.5	2.5	3	121	34.2	27.5	890
			麵條.豆芽菜	雞柳.馬蹄條	肉片.大白菜.凍豆腐.酸菜	奶皇包	青菜100	豆薯.紅蘿蔔.木耳								
	12/19	四	玉米飯	蜜汁排骨/燒	雞絲拉皮/炒	雙菇花椰菜/燴	炒青菜	海芽蛋花湯	2	6.7	2.5	2.8	110.5	32.9	26.5	832.5
			白米.玉米粒	排骨.洋蔥	雞肉絲.寬粉.小黃瓜絲.紅蘿蔔絲	青花菜.金針菇.杏鮑菇	青菜100	海帶芽.雞蛋								
	12/20	五	白米飯	豆豉蒸魚片/蒸	滷蛋油豆腐/滷	蛋刺大白菜/燴	炒青菜	仙草蜜	1.5	6.2	2.7	2.8	100.5	32.8	27.5	800
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	雞蛋.油豆腐	大白菜.雞蛋	青菜100	仙草凍								
4F	12/23	一	白米飯	三杯雞排/燒	肉絲炒豆干/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	羅宋湯	1.5	6.1	2.9	2.9	99	34	29	812.5
			白米	雞排.三杯醬	肉絲.豆干	紅蘿蔔.雞蛋	青菜100	馬鈴薯.蕃茄罐頭.洋蔥								
	12/24	二	白米飯	冬瓜排骨/燒	京醬雞柳/燒	清涼豆腐/燒	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.6	6.3	2.9	3	102.5	34.5	29.5	833.5
			白米	排骨.冬瓜	雞柳.蔬菜	豆腐.海苔絲	青菜100	紫菜.薑絲								
	12/25	三	糙米飯	橙汁豬排/燒	筍乾雞丁/燒	南瓜玉米三色/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	1.6	6.6	2.5	2.9	107	32.3	27	820
			白米.糙米	里肌豬排.橙汁	雞肉.筍乾	南瓜.玉米粒.紅蘿蔔	青菜100	白蘿蔔.排骨								
	12/26	四	榨菜肉絲麵	去骨腿仁丁/炸	什錦滷味肉角/滷	奶油銀絲捲/蒸	炒青菜	榨菜肉絲麵料	1.5	7	2.7	3.2	112.5	34.4	29.5	874
			麵條	腿仁	肉角.豆干.紅白蘿蔔	銀絲捲	青菜100	榨菜.肉絲								
	12/27	五	小米飯	糖醋鮮魚片	蔬菜寬粉條/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	杏仁愛玉	1.7	6.7	2.5	2.7	109	32.6	26	820.5
	蔬食日		白米.小米	白旗魚	寬粉.蔬菜	高麗菜.杏鮑菇.白花菜.麵輪	青菜100	杏仁凍.愛玉凍								
5F	12/30	一	白米飯	滷豬排/滷	洋蔥雞丁/炒	南瓜滑蛋/燴	炒青菜	筍絲肉絲湯	1.5	6.3	2.8	2.9	102	33.7	28.5	819
			白米	里肌豬排	雞肉.洋蔥	南瓜.雞蛋	青菜100	筍絲.肉絲								
	12/31	二	茄汁肉醬麵	麥克雞塊+熱狗/炸	回鍋肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	玉米濃湯	1.5	7.2	2.7	3.2	115.5	34.8	29.5	888
			麵條.絞肉.三色豆	麥克雞塊.熱狗	肉片.豆干.高麗菜	奶皇包	青菜100	玉米粒.雞蛋.洋蔥.紅蘿蔔								

營養師：侯佳伶　　營養字:010495　　台南市安南區永安路98號　　本菜單使用國產豬肉